

# Консультация

## Профилактика плоскостопия у детей



**МБДОУ «Детский сад № 281 «Березка»**  
**Воспитатель Штанкова Е.С.**

## **Плоскостопие у детей дошкольного возраста.**

Плоскостопие – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. Плоскостопие - это деформация стопы с уплощением ее свода (у детей обычно деформируется продольный свод, из-за чего подошва становится плоской и всей своей поверхностью касается пола).

Точно определить, есть у ребенка плоскостопие или нет, можно только когда малышу исполнится пять (или даже шесть) лет. Почему? Во-первых, детей до определенного возраста костный аппарат стопы еще не окреп, частично представляет собой хрящевую структуру, связки и мышцы слабы, подвержены растяжению. Во-вторых, подошвы кажутся плоскими, так как выемка свода стопы заполнена жировой мягкой «подушечкой», маскирующей костную основу. При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата к пяти-шести годам свод стопы приобретает необходимую для правильного функционирования форму. Однако в некоторых случаях происходит отклонение в развитии, из-за которого появляется плоскостопие.

### **Факторы, влияющие на развитие плоскостопия:**

- наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду,
- ношение «неправильной» обуви,
- чрезмерные нагрузки на ноги,
- чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,
- рахит,
- паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП,
- травмы стоп.

Наиболее ранние признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли в стопе, мышцах голени и бедра, пояснице. К вечеру может проявиться отек стопы, исчезающий за ночь.

### **Чем опасно плоскостопие?**

Порой, родители не осознают серьезность этого заболевания, так как со стороны оно поначалу не заметно и, на первый взгляд, не оказывает значительного негативного

влияния на ребенка. Однако это заблуждение может привести к печальным последствиям. Плоскостопие нарушает «рессорные» функции стопы, почти пропадает амортизация, и при ходьбе вся «отдача» (встряска) достается голени и тазобедренному суставу, что может привести к артрозам.

### **Профилактика плоскостопия у детей.**

Велико значение для профилактики плоскостопия правильно подобранной обуви.

Для того, чтобы при ходьбе стопа принимала физиологическую форму и не деформировалась, необходимо правильно подобрать обувь. Основная задача детских ботиночек — защищать ногу от ударов, придавать устойчивость и не препятствовать естественному развитию мышц стопы. Обувь должна быть легкой, изготовленной из натуральных материалов, с жестким задником и небольшим каблуком. Обязательной деталью любой детской обуви (и уличной, и домашней) должен быть супинатор. Этот маленький бугорок у внутреннего края подошвы поднимает продольный свод стопы и обеспечивает физиологически правильную фиксацию ножки. А вот ортопедическая коррекция и профилактика плоскостопия при помощи специальных ортопедических стелек детям дошкольного возраста (до 6—7 лет) не рекомендуется. От длительного ношения таких стелек у малышей может наступить атрофия связок стопы.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их надо выполнять босиком и по возможности несколько раз в день: утром, как только ребенок встал с постели, и после дневного сна.

Врачи рекомендуют ежедневно перед сном в течение 5 минут держать стопы ног в воде комнатной температуры. В летнее время по возможности чаще использовать ходьбу босиком по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде.

## Гимнастика для укрепления сводов стопы.

Мы предлагаем детям выполнять дома специальные упражнения, чтобы стопы были здоровыми.

Ходьба:

1. По массажным коврикам. Летом по камушкам, песку, скошенной траве, в сосновом бору по опавшим иголкам.
2. На месте не отрывая носки от пола, стараться поднимать пятки выше.
3. Попеременно на носках и на пятках, сохраняя хорошую осанку.
4. На внешней стороне стоп, по «медвежьей», пальцы поджаты и повернуты внутрь.



5. С высоким подниманием колена.



6. На согнутых ногах, «Карлик».

7. Боком по обручу, гимнастической палке (ручке от швабры), палка находится посередине стопы.



Стоя:

1. Перекаты с пятки на носок.
2. Катать ногой взад вперед гимнастическую палку, скалку, массажный мяч. Поочередно правой и левой ногой, слегка надавливая на предмет.



Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу:

1. Сгибание пальцев стоп (10 раз)
2. Поочередное поднятие стоп без отрыва пяток от пола (5 раз каждой стопой).
3. «Маляр», скользящие движения стопой одной ноги по передней поверхности голени другой ноги (по 5 раз).
4. Разведение пяток в стороны без отрыва пальцев от пола (10 раз).
5. «Подгребание песка пальцами», пятки стоят на полу. Движение выполняют все пять пальцев (по 10 раз каждой ногой).
6. «Отгребание песка».

7. Захват пальцами мелких предметов и перекладывание их в коробку поочередно обеими ногами.



8. Сбор пальцами материала (например, платка) разложенного на полу (5 раз).
9. «Художник» рисование фломастером, зажатым между пальцами ног.



10. Рвать пальцами ног газету.



Сидя на полу, руки в упоре сзади:

1. «Гусеница»: ноги согнуты и стоят на полу, сгибая пальцы плавно подтягивать пятку, стопу от пола не отрывать. Выполнять вперед и назад (6-8 раз).



2. «Кто сильнее?» - взять пальцами стоп шарф (гольфы, колготки), поднять ноги и тянуть шарф в разные стороны (3-4 раза).



3. «Колобок» - захватить мяч (лучше массажный) стопами и катать его, как - будто лепишь колобок.

**Внимание! Детям с плоскостопием и уплощением стоп противопоказано:**

- ходьба на внутренней стороне стопы;
- соскоки, прыжки, бег по асфальту;
- выполнение упражнений при длительной статической нагрузке.

**Варианты массажных ковриков, изготовленных своими руками.**





